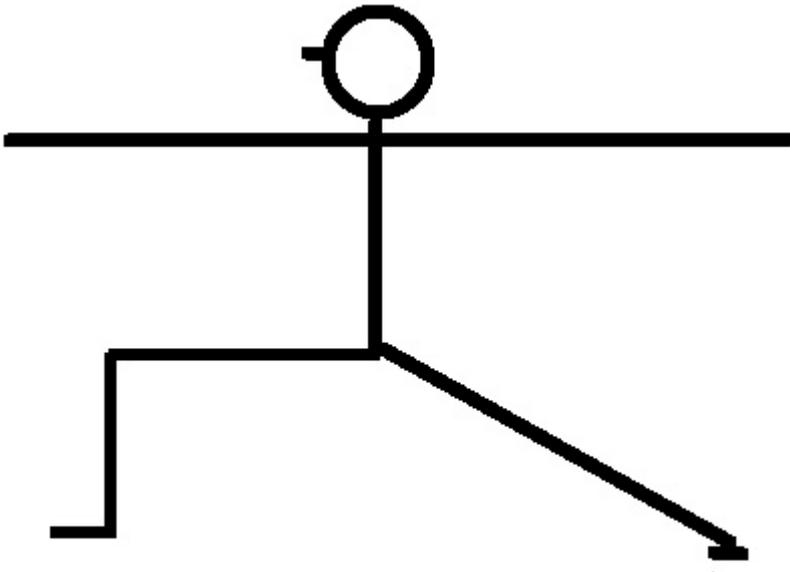


# ВИРАБХАДРАСНА 2 ( фото/видео )



## Значение и перевод:

поза война 2

## Отстройка асаны:

- Стоим стоя, ноги вместе. Отводим одну ногу назад. Разворачиваем заднюю стопу на 90 градусов. Вытягиваем руки в стороны, выпрямляем таз. Сгибаем переднюю ногу и всё тело параллельно сдвигается за ней. Лобковая кость на себя и таз выравниваем. Плечи расслабляем.

## Упрощенные варианты:

- Отстройка Виравхадрасаны 2 у стены

## Подводящие асаны:

- сильные квадры, плечи (Уткатасана, Рудрасана,

Виравхадрасана

- раскрытие ТБС (маласана, рудрасана)

### **Точки контроля:**

- Пятки ног на одной линии.
- Стопы ног твёрдо на полу
- Задняя нога 45-90 градусов, но не больше. Наружу не надо.
- Если прогиб назад – задние рёбра назад.
- Плечи расслаблены.
- Руки – продолжение тела

### **Травмобезопасность:**

- колено и стопа левой ноги смотрят в одну сторону – не должно быть скручивания в коленном суставе

### **Противопоказания:**

- Травмы в тазобедренной области, артрит и остеохондроз позвоночника в стадии обострения.

### **Правки в асане:**

- если колену ходит острый угол, стоит расставить ноги шире
- колено толкает невидимую внешнюю стену
- лобковую кость на себя
- при прогибе в пояснице спрятать нижние рёбра

### **Варианты усложнения:**

### **Польза асаны:**

Увеличивает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет мышцы ног, тренирует коленные суставы.

### **Иное:**

- Требуется раскрытие ТБС

### **Список литературы и других источников:**

- семинар Алёны Кузнецовой